

D.5. MUDANÇAS DE HÁBITOS DE CONSUMO

Por definição, consumidor é todo o indivíduo que compra bens e serviços de modo a satisfazer as suas necessidades. Mas hoje em dia, o nosso consumo ultrapassa, em larga escala, só a satisfação de necessidades mais básicas. É influenciado pela necessidade de reconhecimento exterior, procurando possuir os últimos modelos tecnológicos e na moda. Caracteriza-se pelo acesso fácil e rápido a um universo de produtos, facilitado por tantas superfícies comerciais, pela compra electrónica e por catálogo, entre outros.

Para colaborarmos todos num consumo mais responsável temos que começar por reduzir o consumo excessivo, hoje tão apoiado pelo acesso ao crédito e consequente endividamento individual e familiar. Se o nosso acto de consumo for reflectido podemos mudar os nossos hábitos, tendo como base algumas etapas que nos colocam várias interrogações.

Antes de Comprar

O que é que preciso ou quero exactamente?
Que opções tenho para satisfazer essa necessidade ou desejo? De certeza que tenho que comprar para conseguir o que quero?
Como posso gastar menos quantidade desse produto?

No Momento da Compra

Quais são os meios de produção e materiais mais ecológicos para o fabrico deste produto? Quem são os fabricantes das diferentes marcas do produto? Quem o vende? Que outros negócios tem? No que é que investe e a quem financia? A que classe de sociedade faz tender o seu modelo empresarial?

Enquanto o Uso ou Consumo

Como tenho que cuidar o produto enquanto o uso para que dure o máximo tempo possível e assim consumir menos e gerar menos resíduos?

Quando Acabei de Consumir

O que posso fazer para que cause o menor impacto possível quando se converta em resíduo?^[1]

Algumas pistas para mudarmos os nossos hábitos de consumo:

- reduzir o consumo de produtos;
- reutilizar o mais possível os produtos (dar-lhes outra funcionalidade ou comprar em 2.ª mão);
- reparar os produtos em vez de os deitar fora;
- respeitar o meio envolvente;
- privilegiar a compra de produtos frescos (sazonais), produzidos localmente porque têm menos impacto ao nível de consumo de energias para o seu respectivo transporte e contribuem para o desenvolvimento local;
- diminuir o consumo da água (tomar duche em vez de banho de imersão; fechar as torneiras enquanto se lava as mãos; os dentes ou se faz a barba; utilizar só máquina de lavar louça e roupa com carga máxima);
- reutilizar água potável;
- lavar o carro com balde e esponja e não com mangueira;
- diminuir a utilização de papel e separar o papel usado;
- comprar tinteiros e outros materiais reutilizáveis e recarregáveis;
- imprimir só se for absolutamente necessário (utilizar folhas de rascunho e o verso das folhas);
- evitar o uso de plásticos, levar sacos de casa para as compras;
- recusar publicidade na rua ou na caixa de correio (colocar autocolante específico se não se estiver interessado);
- doar roupas, livros e computadores;
- utilizar mais transportes colectivos (o avião deve ser sempre a última opção por ser mais poluente);
- partilhar boleias de carro e andar a pé;
- ler os rótulos, etiquetas e características dos produtos para saber sobre a origem das matérias-primas e o efeito ambiental em termos de resíduos);
- comprar produtos de Comércio Justo;

ENERGIA

- poupar electricidade, usar a luz natural;
- utilizar lâmpadas compactas fluorescentes;
- comprar equipamento com menor consumo de energia (nos electrodomésticos a categoria A+ é a mais eficiente e consome menos energia);

- desligar sempre as luzes e os equipamentos antes de sair;

VESTUÁRIO E CALÇADO

- preferir peças de vestuário e calçado feitas a partir de fibras alternativas, mais sustentáveis com processos de fabrico mais ecológico;
- preferir tecidos feitos a partir de algodão e lã biológicos, de fibras celulósicas de faia (*modal* e *lyocell*), de bambu e de cânhamo;

ALIMENTAÇÃO

- comprar produtos biológicos;
- evitar produtos com corantes e conservantes;
- optar por bebidas em vasilhame com tara recuperável (vidro);
- evitar refeições pré-cozinhadas e o *fast-food*;

HIGIENE DOMÉSTICA E PESSOAL

- preferir produtos naturais, à base de extractos de plantas;
- usar detergentes de baixo teor de fosfato e biodegradáveis;
- evitar aerossóis em desodorizantes (recomendado o *stick* e o *roll-on*), espumas de barbear ou produtos para o cabelo;
- utilizar cosméticos “cruelty free” (não testados em animais);

SAÚDE E BEM-ESTAR

- entregar medicamentos nas farmácias, com prazo de validade expirado ou que já não estejam a ser utilizados;
- depositar radiografias antigas nas farmácias;

RESÍDUOS

- optar preferencialmente por embalagens familiares e recargas;
- fazer a separação de lixo (tanto em casa, como no trabalho, como na escola, como em turismo e depositar num Ecoponto ou Ecocentro).

[1] Fonte: Traduzido e adaptado a partir de “Debate: ONGD y Consumo — Conclusiones Finales”, promovido por Setem, Mugarike Gabe e Fundación Paz y Solidaridad, Vitoria-Gasteiz, Maio-Junho 2006.

Bibliografia

COSTA, M. (coord.); GIL, H. (org.) *et al* (2006) *Educação para a Cidadania, Guião de Educação do Consumidor*. Lisboa: Ministério da Educação/Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular/Instituto do Consumidor, disponível em [\[dgidc.min-edu.pt/cidadania/ficheiros/Guiao_Consumidor.pdf\]\(http://dgidc.min-edu.pt/cidadania/ficheiros/Guiao_Consumidor.pdf\) \(consultado a 10/09/2007\).](http://</p>
</div>
<div data-bbox=)

“Debate: ONGD y Consumo — Conclusiones Finales”, promovido por Setem, Mugarike Gabe e Fundación Paz y Solidaridad, Vitoria-Gasteiz, Maio-Junho 2006.

Guía de Consumo Responsable, la Otra Cara del Consumo, Campaña de Consumo Responsable de Granada, disponível em <http://www.consumoresponsable.com> (consultado a 14/09/2007).

Guía para un Consumo Responsable, El Papel de los y de las Consumidoras en la Responsabilidad Social de la Empresa (2006) HISPACCOOP & El Observatorio de Responsabilidad Social Corporativa, disponível em <http://hispacoop.es/web/es/textos/publicaciones.php> (consultado a 24/09/2007).

LIPOR & DECO (eds.) (s/data) *Um Dia de Consumo Sustentável — Guia de Boas Práticas*, disponível em <http://www.consumosustentavel.com> (consultado 24/09/2007).

OLIVEIRA, S. (2007) *Consumo Responsável, Questões, Desafios e Guia Prático para um Futuro Sustentável*, Cadernos de Comércio Justo n.º 1. Lisboa: CIDAC, Cores do Globo e Reviravolta.

SETEM (coord.) (2007) *Cómo Vivir sin Acabar con el Planeta, Manual para Jóvenes Inquietos (...y Adultos Preocupados)*, disponível em <http://setem.org/madrid> (consultado a 14/09/2007).

STARES, J.; MACLEOD, A.; DECO & CENTRO DE INFORMAÇÃO EUROPEIA JACQUES DELORS (eds.) (2006) *Agenda Europa: A Escolha é Vossa 2006/2007*. Comunidades Europeias, disponível em http://www.generation-europe.eu.com/dmdocuments/agenda2006_pt.pdf (consultado a 14/09/2007).

Sites

- ↗ www.consumoresponsable.com/guias
- ↗ www.consumosustentavel.com
- ↗ www.deco.proteste.pt
- ↗ www.generation-europe.eu.com
- ↗ www.lipor.pt
- ↗ www.mugarikgabe.org
- ↗ www.opcions.org
- ↗ www.setem.org
- ↗ www.valormed.pt
- ↗ www.valorsul.pt